

ແທນທີ່ຈະເອົາຕົ້ານີ້ໃຫ້ລູກນີ້ອຍກິນວຽລາມອນ,
ພະຍານໃຫ້ລູກນີ້ອຍຂອງຈົ້າຝັກຜ່ອນໄດຍ:

- ໃສຕັ້ງໄບກເບກໄປມາ.
- ຮອງເງິນປອບໃຈ.
- ອຸບໜ້າລູກນີ້ອຍຂອງຈົ້າ.
- ໄຊເຄື່ອງຮອງເຟັງແບບຫັນລານ.
- ເອົາຝັກທີ່ມ່ອ່ນໆ ຫລື ຂອງຫລັ້ນເປັນສັດທີ່ບັດໄສ້.

ແວ້ວມາໃຫ້

ເປັນແມງ

ຢັ້ງນຕົ້ານີ້ມ

29 ລູກນີ້ໂຮຍ



Medical Assistance Administration

May 1998



ມ່າຍປີກຄອງຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພະຍານ

May 1998

ແຂ້ວເປັນແມງຢ້ອນຕົ້ານິນ ຂອງລູກນ້ອຍບ່າງໃກ?

ແຂ້ວເປັນແມງຢ້ອນຕົ້ານິນຂອງລູກນ້ອຍແມ່ນແຂ້ວແມງທີ່ຮ້າຍແຮງສ່ວນຫລາຍ
ເປັນຜົນໃຫ້ລູກນ້ອຍເລັ້ມດົນເວົ້າໄຮງໝໍ. ແຂ້ວລູກນ້ອຍສາມາດເຈັບໄດ້
ຖ້າໃຫ້ລູກນ້ອຍນອນກິນຕົ້ານິນກັບນ້ຳໝາກໄມ້, ນ້າໄສຄາຫວານ, ນ້ຳນິນທີ່ມີ
ສຸດ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ຫວານ ເຊັ່ນວ່າ ແປລໄລ ຫລື ນ້ຳຕານ.

ເປັນຫຼັງສຶກນີ້ຈີງເຕັກຂຶ້ນ?

ເວລາກາງເວັນ, ລູກນ້ອຍກິນນ້ຳເຫຼົ່ານັ້ນລົງໄວ, ດັ່ງນັ້ນຂອງແຫລວບໍ່ຕິດປຸ່ນໆນໍາ
ແຂ້ວ. ໃນວລານອນພັກຜ່ອນ ແລະ ປາມນອນ, ຂອງແຫລວທີ່ຫວານຢູ່ອ້ອມ
ແຂ້ວ. ນ້ຳລາຍຫນ້ອຍທີ່ຈະລ້າງແຂ້ວໃນປາມນອນ, ແຂ້ວເລັ້ມຕົ້ນເປັນແມງ.

ເຈົ້າສາມາດບໍ່ໃຫ້ແຂ້ວເປັນແມງ ຢ້ອນຕົ້ານິນລູກນ້ອຍບ່າງໃກ?

ນີ້ແມ່ນການແນະນຳຫາງປ່າງທີ່ຊ່ວຍໄດ້:

ຢ້ອນລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າກ່ອນເອົາລາວ ຊາຍ ຫລື ບົງ ໄປນອນ. ໃຫ້ດຸດທົວ
ແວັດທນຕົ້ານິນເວລານອນພັກຜ່ອນ ແລະ ເຂົານອນ.

ຖ້າເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ໃຫ້ຕົ້ານິນແກ່ລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າຢາມນອນ, ໃຫ້ແຕ່ນ້ຳຕົ້ານັ້ນ.
ເອົາຕົ້ານິນອອກຫລັງຈາກລູກນ້ອຍນອນແລ້ວ. ບໍາກັງວິນ ຖ້າລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າຖຸດ
ທົວໄປນີ້ ຫລື ນົ້ວນີ້. ສ່ວນຫວາຍບໍ່ເປັນອັນຕາຍສໍາລັບລູກນ້ອຍ ຫລື
ດັກທີ່ບັງອ່ອນທັງຫລາຍ.

ປ່າໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າບ່າງໄປມາມິດນີ້ກັບຕົ້ານ້ຳຫວານ, ນ້ຳນິນ, ຫລື
ນ້ຳຫວານ ອຸນເອດ (Kool-Aid). ການນີ້ຢູ່ເຄື່ອງງົ່ງບໍ່ໃຫ້ແຂ້ວມີໂທກາດ
ໄດ້ລ້າງອອກ. ສອນໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າໃຊ້ຈອກກາກອາບຸນີ່ງປີ.

ໃຫ້ຕົ້ານິນແກ່ລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າວລານອນ ສາມາດຮັດໃຫ້ແຂ້ວລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າຕັ້ງໄດ້!

ທຳຄວາມສະອາດແຂ້ວລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າ. ແບບງ່າງເຊັດແຂ້ວ ແລະ ເຫຼືກດັບຜ້າ
ປຽກເສື້ອຜ້າທີ່ຊັກສະອາດ ຫລື ຜ້າຟາຍ.

ຕາມທີ່ແຂ້ວປາກິດອອກມາ, ສິມນັບເປົາງດັບແປງທີ່ອ່ອນທຸກນີ້. ໃຊ້ສານປະສົມ
ນ້ຳບອດລົງນ້ອຍນີ້ກັບປາສີແວ້ຫລັງຈາກນີ່ປີ.

ຖ້າບໍ່ມີສານປະສົມນ້ຳພຽງໃນນ້ຳຂອງເຈົ້າ, ສາມາດບອດສານປະສົມນ້ຳ
ໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງເຈົ້າທຸກນີ້. ກ່ຽວກັບສານປະສົມນ້ຳໃຫ້ຮອງຂໍເອົານຳທ່ານໝໍ
ຫລື ພໍປົວແຂ້ວຂອງເຈົ້າ.

ລູກຂອງເຈົ້າຄວນໄປຫາໝໍແຂ້ວເນື້ອຈາບຸໄດ້ປະມານນີ່ປີ ແລະ ຕໍ່ມາປ່າງນ້ອຍ
ໄປກວກປົວເຫຼືອ.

